

Es un método que establece un programa de intervención educativa para promover un estilo de vida saludable entre los trabajadores y trabajadoras relacionado con la prevención de los trastornos musculoesqueléticos.

CONSEJOS PARA MANTENER UNA ESPALDA SALUDABLE

Si usted tiene dolor de espalda, evite el reposo prolongado en cama, ya que favorece la debilidad y atrofia muscular. Es suficiente un reposo relativo las primeras 48 horas y después retome progresivamente la actividad habitual, evitando las situaciones de riesgo para la espalda.

No adopte posturas inadecuadas para la columna. Intente mantener, siempre que sea posible, las curvaturas fisiológicas de la misma, independientemente de la postura o gesto que tenga que realizar.

Cuando vaya permanecer mucho tiempo de pie, coloque uno de sus pies más adelantado y/o elevado.

No incline el tronco hacia delante sin doblar las rodillas.

Levante los pesos con la fuerza de sus piernas y no con la espalda. Si la carga que tiene que levantar es excesiva o voluminosa, pida ayuda.

Utilice un colchón de dureza intermedia e intente dormir boca arriba o de lado con las rodillas flexionadas.

Siéntese de forma correcta, con la espalda bien pegada al respaldo, los pies apoyados en el suelo y con un buen apoyo en la zona lumbar.

El exceso de peso influye negativamente en la espalda, en especial en la región inferior de la columna. Es fundamental mantener un peso adecuado para evitar sobrecargar la región lumbar.

Intente dejar de fumar. Estudios recientes ponen de manifiesto que los fumadores, especialmente los más nuevos, son más propensos a desarrollar dolor de espalda por los efectos perjudiciales que provoca la nicotina sobre la circulación sanguínea.

Practique relajación. La tensión excesiva, la tensión y los problemas emocionales tienen mucho que ver con la presencia y prolongación excesiva en el tiempo del dolor de espalda. Estas situaciones favorecen que la musculatura de las costas se contraiga, si tense y se vuelva dolorosa.

Hábitos de vida saludables

